



Entspannt in den Frühling ... loslassen und Dich leicht fühlen

- Möchtest Du Deinen Körper entgiften?
- Wünschst Du Dir, Dich positiv auf Dein neues Jahr auszurichten?
- Möchtest Du in Übereinstimmung mit Dir Deine nächsten Schritte gehen?

Wir bereiten uns auf das noch neue vor uns liegende Jahr vor und wollen den Körper reinigen und entgiften. So können wir mit Schwung und Lebensfreude in den Frühling starten. Ich möchte Dir außerdem viele Übungen zeigen, wie Du in Übereinstimmung mit Dir Deine nächsten Schritte erkennen und gehen kannst.

Ich lade Dich ein zu einem Yogakurs mit reinigenden Yogaübungen, energetisierenden Atemübungen, tiefer Entspannung und Meditationen, um Dich positiv auf Dein Jahr auszurichten.

Termine	Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr am 01.03. + 08.03. + 15.03. + 22.03. (frei) + 29.03. + 05.04.2023
Kursleitung	Julia Frühauf, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 (3HO) und Stufe 2 (KRI), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	online und live in meinem Zoom-Raum, Zugangsdaten schicke ich vorab zu
Gebühr	85,- € ganzer Kurs, 18,- € einzelne Abende (inkl. ausführliche Handouts)